पेट में दर्द हो

इस आयत को 7 बार पढ़कर थोड़े से नमक पर दम करके और उसे चाट लें-

وَاللّٰهُ اَخْرَجَكُمْ مِّنْ
بُطُوْنِ اُمَّهٰتِكُمْ

वल्लाहु अख़-र-जकुम मिम्बुतूनि उम्महातिकुम

(सूरः नहल, 78)

तर्जुमा:- **"और अल्लाह ने तुमको तुम्हारी मांओं के पेट से निकाला।"**